



(Part-I)

سردیوں اور گرمیوں کے مشروبات



مشروبات کی فہرست

۴۳	دقائق نظام کو مضبوط بنانے والا شربت
۴۴	دقائق قوت بڑھانے والا شروب
۴۵	زکام سے بچیں
۴۶	مٹاپا بھگانے والا شربت
۴۸	قوت حیات آفریں
۴۹	سنتر ا اور لمبوں

۲	تعارف
۳	جوانی کا سرچشمہ
۶	تین ذائقوں والا شربت
۷	تیزابیت زائل کرنے والا شربت
۹	تیزی اور پھرتی کا حامل اجمود کا شربت
۱۱	بادام و انجیر کا شربت
۱۳	خند کشیدی چشمہ
۱۵	جنسی قوت بڑھانے والا شروب
۱۷	خوبانی اور لالچگی کا شربت
۱۹	جو کا جادو
۲۰	بزحایا بھگانے والا شروب
۲۱	بدریوں کا طاقت بخش شربت
۲۳	بچوں کا من پسند شربت
۲۵	خون کی گردش بڑھانے والا شربت
۲۷	کڑھی پتے کا شربت
۲۹	ذیابیطس کا علاج
۳۱	خاص مزیدار شروب
۳۳	نہار منہ کا شربت
۳۴	طاقت بخش شربت
۳۶	شام کا شروب
۳۸	سانس میں تازگی آئیے
۴۰	ہکا زہر کش
۴۱	صحت افزا شربت
۴۲	شہد اور پودینے کا مزیدار شروب

تعارف

تیار شدہ غذاؤں کے مقابلے میں قدرتی غذاؤں سے متعلق آرتھو مالکیولر نظریہ:

قدرتی غذائیں جسم کے اعضا کو اپنے اپنے خامرے خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں جس سے وہ فطری انداز میں اپنا فعل انجام دیتے ہیں۔

ان نادر مشروبات میں شفا یابی کی زبردست صلاحیت ہے اور یہ قدرتی باورچی خانے کے اجزاء کے بھرپور فوائد فراہم کرتے ہیں۔

یہ مشروبات سستے ہیں اور انہیں بنانا بہت آسان ہے اور یہ زندگی کو طاقت و صحت سے مالا مال کر دیتے ہیں۔

اپنے ذہن کی قوت سے نیا طرز زندگی اپنائیں۔ زندہ غذائیں اختیار کریں اور تیار شدہ غذاؤں سے منہ موڑ لیں۔

جوانی کا سرچشمہ

بازار میں بہت سے مشروبات دستیاب ہیں جن کے بارے میں دعویٰ کیا جاتا ہے کہ وہ جسم کو توانا، صحت مند اور چست بناتے ہیں۔

یہ تمام مشروبات بوتل یا پیک میں ہوتے ہیں اور ان کی شیلف لائف تیاری کی تاریخ کے بعد سے کئی مہینے تک ہوتی ہے۔

آئیے اس بھاری غلط فہمی کو دور کریں!

پہلی بات تو یہ ہے کہ قدرتی اجزاء سے تیار کردہ کوئی بھی مشروب جو تندرستی کا ضامن ہو سپر مارکیٹ کے شیلف پر اتنے طویل عرصے نہیں رہ سکتا۔ قدرتی کشید کردہ اجزاء اور مصنوعات میں یہ خاصیت ہوتی ہے کہ وہ فطرت کی متعین مدت کے بعد خراب ہو جاتے ہیں، خمیر بن جاتے ہیں اور مڑ جاتے ہیں۔ اس طرح موت اور زندگی کا چکر ٹھیک ٹھیک چلتا رہتا ہے۔

فطرت میں ہر پرانی چیز مر جھا کر ختم ہو جاتی ہے اور اس کی جگہ نئی چیز آ جاتی ہے۔ فطرت کا یہ قانون کسی درخت کی افزائش کے عمل میں صاف نظر آ جاتا ہے۔ غزاں میں بیڑوں کے پتے جھڑ جاتے ہیں اور بہار میں ان کی جگہ نئے پتے آ جاتے ہیں۔ اسی طرح تازہ پھل کی تازگی کی ایک محدود مدت ہوتی ہے جس میں اس کی غذائیت قائم رہتی ہے۔ رفتہ رفتہ غذائیت میں کمی آتی ہے اور پھر وہ سوکھ کر ختم ہو جاتا ہے۔

کئی مہینے کی شیلف لائف رکھنے والی تمام مصنوعات میں لازماً کیمیکلز اور مصنوعی اجزاء شامل کیے جاتے ہیں تاکہ وہ خراب نہ ہو اور کھانے کے قابل رہے۔ ان مصنوعی اجزاء کے علاوہ کیمیکلز کی لمبی فہرست ہے جو رنگ اور ذائقے کے لیے ڈالے جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ ریٹائمنڈ شکر ان نام نہاد صحت بخش مشروبات کا بڑا جز ہے جو جسم کو شدید

نقصان پہنچاتی ہے۔ کسی مشروب کو انرجی ڈرنک سمجھ کر خریدنے سے پہلے اس کے اجزاء پر نظر ڈال لینی چاہیے۔

صحت بخش مشروبات کے علاوہ تمام کاربوئیڈ مشروبات صرف شکر طے پانی اور مصنوعی کیمیکلز کا آمیزہ ہوتے ہیں۔

ذہبہ بند سوپ جن پر پانی ملا کر گرم کیجیے کی ہدایات ہوتی ہیں سب سے کم صحت بخش گرم مشروبات ہیں۔ پینے والا اسے علیحدہ سے یا کھانے کے ساتھ یہ سمجھ کر پیتا ہے کہ اسے "غذا" مل رہی ہے جبکہ اسے صفر غذائیت مل رہی ہوتی ہے۔

خشک پوڈر کی شکل میں نباتی کشیدیں جن میں مصنوعی اجزاء شامل ہوتے ہیں جسم کو قطعی غذائیت فراہم نہیں کرتیں۔ یہ ہمارے جسم کو دھوکا دے کر اصل ضروریات فراموش کرا دیتے ہیں اور ساتھ ہی ایسے اجزاء شامل کر دیتے ہیں جن سے زہریلے مادے بڑھ جاتے ہیں، دفاعی قوت کم ہو جاتی ہے اور جسمانی اعضا کا فعل خراب ہوئے لگتا ہے۔

"آرام بخش" غذاؤں کے لبادے میں آسانی سے تیار کی جانے والی یہ غذاؤں درحقیقت خاصی بے آرامی کا باعث بنتی ہیں اور علالت و بد نشی پیدا کرتی ہیں۔

مشروبات کی ایک اور قسم ڈبے والے جوس ہیں جو لوگ گیلنوں کے حساب سے پی رہے ہیں کیونکہ ان کے بارے میں یہ مشہور کیا جاتا ہے کہ ان میں کوئی مصنوعی رنگ و ذائقہ نہیں ہوتا اور نہ اضافی شکر ملائی جاتی ہے۔

خور دنی اشیاء سے متعلق قوانین میں خامیوں کا فائدہ اٹھا کر یہ جوس بیچے جا رہے ہیں اور صارف کو نامکمل معلومات دی جاتی ہیں۔ صارفین کو یہ نہیں بتایا جاتا کہ ڈبے والے جوس مہینوں رکھنے کے باوجود خراب کیوں نہیں ہوتے۔

سچ یہ ہے کہ ان جوسز کو ڈبے میں بند کرنے جانے سے پہلے خوب گرم کیا جاتا ہے (الٹرا

ہیٹ فیر پیریاپا سچرا لیشن) تاکہ جراثیم ختم ہو جائیں۔ اس عمل سے اس بہترین نعمت کی پوری یکسوئی تبدیل ہو جاتی ہے۔

معدنیات، حیاتیات اور زندہ خامرے بالکل تباہ ہو جاتے ہیں اور صرف شکر والا سیال باقی رہ جاتا ہے۔

ڈبے والے اور نچ جوس کا ایک گلاس پی کر اس کا موازنہ تازہ نکالے ہوئے رس سے کریں تو اس حقیقت کا تجربہ آسانی سے ہو سکتا ہے۔ تازہ رس غذائیت سے بھرپور اور تسکین آور ہوتا ہے اور تندرستی کے لیے ضروری غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے۔

روزانہ ایک پیالی چائے پینا بعض لوگوں کے نزدیک مذہبی عقیدہ کا درجہ رکھتا ہوگا لیکن اس کا بغور جائزہ لیا جائے تو خیالات مکمل طور پر تبدیل ہو سکتے ہیں۔

امریکن ڈائیٹیک ایسوسی ایشن کے مطابق ایک پیالی چائے میں اوسطاً 40 ملی گرام کیفین ہوتی ہے۔

تمباکو میں پائی جانے والی کونین کی طرح کیفین خطرناک زہر ہے جو گھٹیا اور بادی بیماریاں پیدا کرتا ہے۔ بہت زیادہ چائے یا کافی پینے سے پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے جس سے گردوں پر بوجھ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ چائے کا عادی شخص کسی تندرست انسان کے مقابلے میں دن میں تین بار زیادہ پیشاب کرتا ہے۔ لیکن زہریلا مواد پیشاب کے ساتھ خارج نہیں ہوتا بلکہ ٹھوس شکل اختیار کر کے یورک ایسڈ بن جاتا ہے جو جوڑوں میں جمع ہو جاتا ہے اور گھٹیا اور جوڑوں کی سوزش پیدا کرتا ہے۔

مجھے نکالو!!!

چائے کی پتی میں تقریباً 1 فیصد ٹینک ایسڈ ہوتا ہے۔ ٹینک کو چمڑے کے کارخانوں میں چمڑے کو نرم اور چمکیلا بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ٹینک جسم کے چھوٹے

چھوٹے خلیوں کے وہ سوراخ بند کر دیتا ہے جن سے کھائی گئی خوراک کے غذائی اجزاء خلیے میں داخل ہوتے ہیں۔ جب ٹینک معدے میں پہنچتا ہے تو غذا کو ہضم کرنے کے لیے درکار دھاتوں کے اخراج میں خلل کا باعث بنتا ہے۔ اس کے نتیجے میں بدہضمی اور قبض ہوتا ہے جس سے جگر مزید متاثر ہوتا ہے۔ چونکہ ٹینک کے اثر سے جسم کا پانی خشک ہوتا ہے اس لیے جلد بھی کھردری اور بھر بھری ہو جاتی ہے۔ ذہن پر اس کا اثر اسی طرح کا ہوتا ہے جیسے شراب یا منشیات سے ہوتا ہے جن سے وقتی طور پر چستی آتی ہے اور پھر سستی اور مردہ دلی پیدا ہوتی ہے۔ چنانچہ پینے والا دوبارہ چست ہونے کے لیے پھر ایک اور پیالی چائے پیتا ہے۔ اس سے لت پڑ جاتی ہے اور چستی لانے کے لیے ایک پیالی نہ ملنے پر عموماً غنودگی محسوس ہوتی ہے اور طبیعت گرم گرمی معلوم ہوتی ہے۔

سدا جوان رکھنے والے مشروبات

اب دنیا میں وسیع تعداد میں مختلف نادر نسخے آرہے ہیں جو حیات کے لیے تھکے ہیں۔ انہیں بھی چائے کہا جاتا ہے۔ ان مشروبات میں بڑھاپا دور رکھنے کے خواص اور شفا کی تاثیر ہے۔ ان سب مشروبات کے جسم اور ذہن پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

چائے کی پیالی۔۔۔ تندرستی سے بھرپور دن شروع ہونے سے پہلے صبح صبح کا مشروب ایسا ہونا چاہیے کہ پورے وجود کو جگا دے اور دن بھر کے لیے توانائی فراہم کرے۔ اوپر جن مشروبات کا تذکرہ ہوا ہے ان میں سے کوئی استعمال کیا جائے تو یہ ضرورت پوری کرے گا۔ یہ مشروبات نہ صرف اعلیٰ درجے کا لطف دیتے ہیں بلکہ پینے کے بعد بھی ان کا مخصوص ذائقہ قائم رہتا ہے۔ ان میں طاقت ہوتی ہے اور وہ ضد تکیدی (antioxidant) اجزاء ہالاب بھرے ہوتے ہیں جو جسم کو زبردست دفاعی قوت دینے کے لیے ضروری ہیں تاکہ آپ آج کی مصروف زندگی میں پورا دن توانا رہیں۔

حقیقی تندرستی کے بھرپور فوائد

1۔ ہر کشید شفا کی تاثیر رکھتی ہے اور جسم سے بیماریوں کو دور کرتی ہے۔ اس کی عادت نہیں پڑتی بلکہ آپ اسے تندرستی کی خاطر پینا چاہتے ہیں۔

2۔ ہر بیماری میں توانائی فراہم کرنے والے خواص ہوتے ہیں۔ اس کے اجزا چاہے مسالے ہوں، جڑی بوٹیاں یا منحاس، اعصاب پر اچھا اثر ڈالتے ہیں اور چستی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

3۔ ان توانائی سے بھرپور مشروبات میں ناقابل یقین تعداد میں معلوم غذائی اجزاء اور فائٹو نیوٹری ایٹس اجزاء ہوتے ہیں۔ یہ معدنیات اور حیاتین کا بھرپور ذخیرہ ہیں جو ہر چسکی کے ساتھ تندرستی برقرار رکھتے ہیں اور آپ کو برسوں جوان رکھتے ہیں۔

ان مشروبات کے متعدد مفید اثرات ہیں اور ان میں سے بیشتر

- تحریک آمیز
- سکون آور
- توانائی سے بھرپور
- شفا کی تاثیر کے حامل

ہوتے ہیں اور اس کے علاوہ ان میں بڑھاپے کو روکنے کی خصوصیات بھی ہوتی ہیں۔ ان فوائد کی بنا پر یہ آپ کے بچوں کے لیے بھی مناسب ہیں۔ بچے شوق سے پیئیں گے!! مزید فائدہ یہ ہے کہ وہ عام چائے یا کافی کی عادت میں بھی مبتلا نہیں ہوں گے۔

انواع و اقسام کے مشروبات تیار کیے جاسکتے ہیں اور طرح طرح کے ذائقوں، خوشبوؤں اور رنگوں سے محفوظ ہوا جاسکتا ہے۔

تین ذائقوں والا شربت

تیاری: بوٹی باغیچے سے لیمن وریٹا کی تازہ چٹیاں اور گودھڑان کا سونا ڈنھل توڑیں۔ انہیں دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی لیں اور ابالیں۔ اس میں اسپیرمنٹ، لیمن وریٹا کی چٹیاں اور گودھڑان کے ٹکڑے ڈالیں۔ 3 سے 5 منٹ تک جیمی آگ پر پانی کو پکے دیں۔ اس کے بعد چولہا بند کر دیں۔

کچھ دیر اسے ڈھانک کر رکھیں اور پھر چھان کر پیالی میں انڈیلیں۔ اپنی پسند کا میٹھا ڈالیں۔ چمچے سے بلائیں اور نوش کریں۔

مقدار	جزا
1/2 چائے کا چمچ	خشک اسپیرمنٹ
عدد تازہ	لیمن وریٹا چٹیاں 10
1 عدد لمبا ڈنھل	گودھڑان
1 چائے کا چمچ	لیمون کارس
1/2 چائے کا چمچ	شہد یا میپل سیرپ
200 ملی لیٹر	پانی

نوٹ

سدا جوان رہیے، صحت کی بہتری کے لیے تین شاندار بوٹیاں۔

میپل سیرپ دل کے لیے اکسیر ہے اور خون کی نالیوں کو بھی مضبوط بناتا ہے۔

یہ شربت مردوں کے تولیدی اعضا کی قوت قائم رکھتا ہے۔ لیمن وریٹا سدا جوان رکھنے والی بوٹی ہے کیونکہ یہ سیلولائٹ کو توڑنے میں مدد دیتی ہے اور جلد پر اچھا شفا فی اثر ڈال کر اسے ہموار بناتی ہے۔

تیزابیت زائل کرنے والا مشروب

تیاری: کھجوروں اور پودینے کی پتیوں کو اچھی طرح دھو لیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں 400 ملی لیٹر پانی لیں۔ تمام اجزاء پانی میں ڈال دیں۔ اجوائن، پودینے اور کھجوروں کو 5 سے 8 منٹ تک پکائیں جب تک کھجوریں نرم نہ ہو جائیں۔ کھجوروں کو علیحدہ کریں، گٹھلیاں نکال لیں اور کھجوروں کو چلیں۔ آمیزے کو چھانٹیں۔ چکی ہوئی کھجوریں پھر پانی میں ڈال لیں اور دوبارہ ابالیں۔ پیالی میں انڈیں لیں۔ کھجور کھاتے ہوئے نوش کریں۔

اجزاء	مقدار
اجوائن	1/3 چائے کا چمچ
خشک پودینے کی پتیاں	1 چائے کا چمچ
یا	
تازہ پودینہ	10 پتیاں
تازہ کھجور	3 عدد
پانی	400 ملی لیٹر

فوائد

توانائی بخش: یہ شیرینیوں کا تاجدار ہے جسے آسانی سے ہضم کیا جاسکتا ہے۔ کھجور کھانے کے آدھے گھنٹے کے اندر اندر تھکے ہوئے بدن میں نئی توانائی آجاتی ہے۔ کھجوریں عضلات کو متحرک کرنے کے لیے بہترین ہیں اور ہر عمر کے مرد اپنی عضلات کی طاقت اور برداشت بڑھانے کے لیے انہیں استعمال کر سکتے ہیں۔

شفا کی تاثیر: بعض اوقات جب غذا صحیح طور پر ہضم نہیں ہوتی اور تیزابیت یا گیس پیدا کرتی ہے اس وقت یہ شربت الگھی کا اثر کرتا ہے اور تیزابیت اور گیس کی شکایت میں افادہ کرتا ہے۔

تیزی اور پھرتی کا حامل اجمود کا شربت

تیاری: اجمود اور پودینے کو اچھی طرح دھولیں۔ اورک کو چھیل کر دھولیں۔ اجمود، پودینے اور اورک کا پیسٹ بنالیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی ابالیں۔ اسے چوبے سے بنالیں اور اجمود، پودینے اور اورک کا پیسٹ ملائیں۔ برتن کو ڈھانک دیں اور پانی کے اندر اجزا میں سے رس نکلتے دیں۔ لیموں، نیچوڑ کر رس نکالیں اور اس میں شہد ملائیں۔ اچھی طرح بلا لیں۔ یہ میٹھا لیموں کا رس شربت میں ڈالیں اور اچھی طرح ملائیں۔ ایک گلاس میں اسے چھان لیں اور ٹھنڈا کر نوش کریں۔

دوسرا طریقہ: یہ شربت نیم گرم بھی پیا جاسکتا ہے۔

121	مقدار
تازہ اجمود کی مہنیاں	50 گرام
تازہ پودینہ	20 پتیاں
تازہ اورک	باریک ٹکڑا
شہد	1 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	1 کھانے کا چمچ
پانی	200 ملی لیٹر

فوائد

سدا جوان رہیے: اجمود میں طیران پذیر تیل اور فلوونائیڈز خوب ہوتے ہیں جو ضد تکسیدی عوامل کے طور پر کام کرتے ہیں۔ یہ حیاتین ج کا بہترین خزانہ ہے جو خطرناک فری ریڈیکلز کو جسم کے تمام پانی میں حل پذیر حصوں میں بے ضرر بنا دیتا ہے۔

اس بوٹی کی خوبیاں ابھی پورے طور پر پہچانی نہیں گئیں۔ اس میں پیناکیروٹین ہوتا ہے جو دفاعی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔

قبل از وقت بڑھاپے کی آمد کو روکیں، اچھی صحت اور بھرپور دفاعی نظام کو قائم رکھیں۔ دو لفظوں میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ اس شربت سے پھر تیلے رہو۔

بادام و انجیر کا شربت

تیاری: انجیر اور بادام کو دھوئیں اور رات بھر پانی میں بھگوئے رکھیں۔ انجیروں کو باریک کاٹ لیں۔ بادام چھیل کر ایک طرف رکھ دیں۔

کیسے بنائیں: 200 ملی لیٹر پانی ایک برتن میں اہالیں۔ جب پانی کھولنا شروع ہو تو بھگوئی ہوئی انجیر اس پانی سمیت ڈال دیں جس میں بھگو یا گیا تھا۔ برتن کو ڈھانک دیں اور چولہا بند کر دیں۔

شربت کو ایک پیالی میں انڈیلیں۔ کسی محتاس کی ضرورت نہیں۔

بادام چباتے ہوئے مزید ار شربت نوش کریں۔

121	مقدار
انجیر	2 عدد
بادام	6 عدد
(امیرانی ہوں تو بہتر ہے)	
پانی	200 ملی لیٹر



فوائد

سدا جوان رہیے: بادام میووں کا بادشاہ ہے۔ اس میں کئیسیم، لازمی فیٹی ایسڈ اور نیوٹروکمیکلز بھرپور مقدار میں ہوتے ہیں جو دائمی صلاحیت اور قوت کو قائم رکھتے ہیں، عضلات کو مضبوط بناتے ہیں اور عمر بڑھاتے ہیں۔



خند تکسیدی چشمہ

تیاری: منقح دھوکرا کاٹ لیں۔ تازہ سرخ سیب لیں اور مطلوبہ مقدار کنڈوکش سے پھیل لیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی ابا لیں۔ کئے ہوئے مٹھے بیج سمیت ڈال دیں۔ 2 سے 3 منٹ تک ہلکی آگ پر پکے دیں۔ تھپے سے کئے ہوئے مٹھے نکالیں اور ایک پیالی میں رکھ دیں۔ چھلا ہوا سرخ سیب کھولتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور چولہا بند کر دیں۔ برتن کو ڈھانک دیں۔ 5 منٹ تک دس نکٹے دیں۔ اس پیالی میں چھانیں جس میں مٹھے رکھے ہیں۔

یہ مزیدار شربت نوش کریں اور منقح کھاتے جائیں۔

مقدار	اجزا
1 کھانے کا تھپے	سرخ خشک سیب
2 کھانے کے تھپے	یا تازہ چھلایا ہوا سرخ سیب
2 عدد	منقح
200 ملی لیٹر	پانی



فوائد

سدا جوان رکھنا اور توانائی فراہم کرنا: اس کے نام سے ہی ظاہر ہے۔ دوا جزا کا ناقابل یقین حد تک طاقتور آمیزہ پورے خاندان کی صحت کے لیے ضروری ہے۔ خاص طور پر بچوں کو دیں کیونکہ اس کے اجزاء ہڈیوں، مسوڑھوں اور دانتوں کو مضبوط اور تندرست بناتے ہیں۔ عورتوں کے لیے اس شربت میں موجود فائٹو بیٹری ایٹس قدرتی طریقے سے ایسٹروجن فراہم کرتے ہیں جس سے خندودی نظام متوازن رہتا ہے۔



جنسی قوت بڑھانے والا مشروب

تیاری: ادراک کو چھیل کر دھو لیں۔ اسے ہارک ریشوں کی صورت میں چھیل لیں اور صاف نامیاتی شہد میں ملائیں۔ 24 گھنٹے کے لیے چھوٹے مرتبان میں رکھیں اور اس کے بعد استعمال کریں۔

کیسے بنائیں: یہ شربت بنانے کے لیے زعفران کو 50 ملی لیٹر پانی میں حل کریں۔ باقی 150 ملی لیٹر پانی کو ہالیں۔ زعفران ملا پانی باقی پانی میں ڈال دیں اور پھر ہالیں۔

شہد ملی ہوئی ادراک کا ایک چائے کا چمچ (الباب بھرا ہوا) لیں اور ایک پیالی میں ڈالیں۔ اب اس برتن کو جس میں زعفران ملا پانی ہے شہد ملی ادراک پر انڈیلیں اور چمچ سے اچھی طرح ہلائیں۔ چھان کر نوش کریں۔

اجزاء	مقدار
زعفران	1/4 چائے کا چمچ
تازہ ادراک	12 انچ
صاف شہد	2 چائے کے چمچ
پانی	200 ملی لیٹر



فوائد

سدا جوان رہیے، ایک انوکھا شربت جو تمام حیات کو چھننا بٹ کا سا احساس دیتا ہے۔

یونانی دیو مالا میں زعفران کو زرخیزی سے جوڑا جاتا ہے اور اسے بہترین تحریک آور سمجھا جاتا ہے۔ ادراک میں ضد تکسیدی صلاحیت اور وہ غذائی اجزاء ہیں جو موڈ خوشگوار رکھتے ہیں۔



خوبانی اور الاپنگی کا شربت

تیاری: ایک پیالی سے زیادہ پانی میں خوبانیوں کو رات بھر بھگوئیں۔ خوبانیوں کو چھان کر الگ کر لیں اور پانی کو شربت میں استعمال کرنے کے لیے رکھیں۔ خوبانیوں سے بیج نکال کر اچھی طرح کچھیں۔ انہیں ایک پیالی میں الگ کر کے رکھیں۔

کیسے بنائیں: جس پانی میں خوبانیاں بھگوئی گئی تھیں اسے ابالیں۔ کچلی ہوئی پھوٹی الاپنگی ڈالیں۔ ایک چمچی اسپنر منت بھی ڈالیں۔ چوہا بند مردیں اور 5 منت تک رس نکھیں۔ شربت کو چھان کر کچلی ہوئی خوبانیوں پر ڈالیں اور اچھی طرح بنا لیں۔

چسکی لے کر نوش کریں اور نرم خوبانیوں سے لطف اندوز ہوں۔

جزا	مقدار
شنگ خوبانی	4 عدد
پھوٹی الاپنگی	1 عدد
اسپنر منت پودر	1 چمچی
پانی	200 ملی لیٹر

فوائد

توانائی بخش: ہم ناک سے سانس لیتے ہیں اور معدے سے ہضم کرتے ہیں۔ یہ شربت دونوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ شربت کی خوشبو دل آویز ہوتی ہے، ذائقہ دیر تک قائم رہتا ہے اور معدہ بہتر ہو جاتا ہے۔

خود خشک خوبانی وہ پھل ہے جس میں جسم کو توانا بنادینے والی معدنیات اور حیاتین بھری ہوئی ہیں۔

جُو کا جادو

تیاری: جُو کے دانے دھوئیں اور 250 ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگو کر رکھیں۔

کیسے بنائیں: جُو کے دانوں کو جس پانی میں بھگو یا تھا اس میں صرف ایک بار ابالیں۔
شربت کو ایک گلاس میں چھان کر نکالیں اور مسری ڈال دیں۔ اچھی طرح بلائیں۔
اسے لیموں کی قاش سے سجا لیں۔ سردیوں میں گرم گرم اور گرمیوں میں ٹھنڈا کر کے
نوش کریں۔

اجزاء	مقدار
جُو کے دانے	1/2 پیالی
مسری	1/2 چائے کا چمچ
سجائو کے لیے لیموں	1 قاش
پانی	250 ملی لیٹر



فوائد

سدا جوان رہیے جُو کے دانوں میں بے پناہ غذائی اجزاء ہیں۔ اس میں بے حد مفید ضد تکسیدی عوامل ہوتے ہیں جو جسم کے اندرونی افعال کو متحرک رکھتے ہیں۔ آپ
یہ شربت ہمیش گئے تو اس انارج کو لازماً اپنی غذا کا حصہ بنالیں گے۔ جُو نظام ہضم میں نئی روح پھونک کر اور اسے درست کر کے اپنا جادو دکھاتا ہے۔

بڑھا پا بھگانے والا مشروب

تیاری: آلوؤں کو اچھی طرح دھو لیں لیکن چھیلیں نہیں۔ ان پر نلکے ہوئے اکھوے (potato eyes) کاٹ دیں اور آلوؤں کو گول گول قاشوں کی صورت میں کاٹ دیں۔ 200 ملی لیٹر پانی میں بھگو لیں۔ اس میں کدو کش کی ہوئی اورک اور مصری ڈال دیں۔ ڈھانک دیں اور رات بھر کمرے میں فریج اور سردیوں میں کمرے کے درجہ حرارت پر رکھے رہیں۔

کیسے بہائیں: سیال کو چھانیں اور ہلکی آٹھ پر گرم کریں۔ ابالیں نہیں۔ ایک پیالی میں اندھتیں اور آہستہ آہستہ نوش کریں۔

1221	مقدار
اول آلو	2 عدد
تازہ اورک	1/4 چائے کا چمچ، کدو کش کی ہوئی
مصری	1/2 چائے کا چمچ
پانی	200 ملی لیٹر

فوائد

سدا جوان رہیے: آلو میں خاص اہمیت ہوتی ہے جو جسم کو ماحول، زہریلے مادوں، مصنوعی کیمیکلز، دھواں اور بڑھاپے سے تحفظ دینے والے فری ریڈیٹنگز کی فعالیت کو بڑھاتی ہیں۔

ہڈیوں کا طاقت بخش شربت

تیاری: سیب کو دھو کر کدو کش کر لیں۔ انجیروں کو اچھی طرح دھوئیں کہ تمام گرد اور تھکے صاف ہو جائیں اور پھر باریک باریک کاٹ لیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی لیں اور کدو کش کیے ہوئے سیب اور کافی ہوئی انجیر ڈالیں۔ برتن کو ڈھانک دیں۔ ابائیں اور دو منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پیٹھا ڈالنے کی ضرورت نہیں۔

اسے چھانئیں نہیں۔ شربت کو گلاس میں نکالیں۔ نوش کریں اور انجیر کھاتے جائیں۔ یہ شربت نرم اور ٹھنڈا دونوں طرح پیا جاسکتا ہے۔

اجزا	مقدار
سرخ سیب	سیب کا 1/4 حصہ، کسی بھی قسم کا ہو، ہمالیائی یا فنی کا
انجیر	2 عدد
پانی	250 ملی لیٹر

فوائد

سدا جوان رہیے: سیب اور اس کا چھلکا بے حد خوشبودار اور میٹھے انداز میں خند تکسیدی عوامل مہیا کرتا ہے۔ یہ شربت کیلیم فراہم کرتا ہے، ہڈیوں کی کثافت اور ان کے معدنی اجزاء بڑھاتا ہے اور غذا میں بہترین اضافہ ہے۔

بچوں کا من پسند شربت

مقدار	اجزاء
14 ٹی کے 6 سے 8 ڈیٹھل	تازہ گودھتران
1 آٹھائے کا پتھر	لیموں کا رس
1 چائے کا چمچ	مصری
250 ملی لیٹر	پانی

کیسے بنائیں: گودھتران کے تازہ کٹے ہوئے ڈیٹھل اچھی طرح دھوئیں اور کاٹ لیں۔ ایک برتن میں رکھیں۔ برتن میں پانی ڈالیں اور ابالیں۔ چوبھار بند کروں۔ 10 منٹ تک پتھروں کا رس نکالیں۔ ایک چورس لیموں کا رس ڈال کر بلا لیں۔ شربت کو چھان کر ایک پیاق میں انڈیلیں اور گرم گرم نوش کریں۔ دوسرا طریقہ: گرمیوں میں عمداً گراسنی کے چور پر بھی پی سکتے ہیں۔



فوائد

توانائی بخش۔ لیموں میں موجود حیاتین ج نے بھیری کو دنیا کی بلند ترین چوٹی ماؤنٹ ایورسٹ سر کرنے میں مدد دی۔ یہ شربت آپ کے بچے کو تندرستی کی چوٹی تک لے جائے گا۔

گودھتران کو تیز ذائقہ اور بانٹے کو بہتر بنانے کی طاقت اسے بچوں میں مقبول بناتی ہے۔

نوٹ: آپ اتنی ہی مقدار میں خشک گودھتران کی بوٹی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

خون کی گردش بڑھانے والا شربت

تیاری: بچے سے چمال اتار دیں لیکن خیال رہے کہ بال محفوظ رہیں اور گریں نہیں۔
انہیں چمال سے علیحدہ کریں اور الگ رکھیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی ڈالیں۔ بچے کے تمام بال ڈالیں۔ برتن ڈھانک کر
ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک پکائیں۔

شربت کو ایک پیالی میں چھائیں اور اورک کا تازہ نکالا ہوا رس ڈالیں۔ مصری ڈال کر
مینا کریں اور گرم گرم نوش کریں۔

اجزاء	مقدار
بھٹہ بالوں کے ساتھ	1 عدد
اورک کا تازہ رس	4 قطرے
مصری	1/2 چائے کا چمچ
پانی	200 ملی لیٹر

فوائد

سدا جوان رہیے: گردے بدن کے اہم ترین اعضا میں شامل ہیں۔ یہ شربت گردوں کے لیے بہت اچھا ہے اور انہیں بہتر کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔
شفائی تاخیر: بچے کے بال پیشاب کی نالی کے انفیکشنز، مثانے کی خرابیاں اور گردے کی پتھری تک کو درست کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ باقاعدگی سے یہ شربت
پیا جائے تو اس طرح کی شکایتیں نہیں ہوتیں اور پیشاب کی نالی صاف رہتی ہے۔

کڑھی پتے کا شربت

کیسے بنائیں: کڑھی پتے کو دھوئیں، کاٹیں اور ایک برتن میں 250 ملی لیٹر پانی میں رکھ کر ابالیں۔ کچھ دیر ہلکی آنچ پر اٹلنے دیں۔ مصری ڈالیں اور بلانیں۔ چھانیں نہیں۔ گلاس میں انڈیلیں اور ایک لیموں کا رس ڈالیں۔ اپنی پسند کے مطابق شہد یا گرم پینا جاسکتا ہے۔

اجزا	مقدار
نرم کڑھی پتے	25 عدد (تقریباً)
مصری	1 چائے کا چمچ
لیموں	1 رس نکالا ہوا
پانی	250 ملی لیٹر

فوائد

سدا جوان رہیے: کڑھی پتہ خون صاف کرتا ہے اور جسم کو قدرتی طریقے سے زہر سے پاک کرتا ہے۔ لیموں میں موجود حیاتین ج ایک مشہور اور طاقتور ضد تکسیدی عامل ہے جس نے ٹیسٹ ٹیوب میں ایڈز وائرس ایچ آئی وی تک کی افزائش کو روکنے کی صلاحیت کا مظاہرہ کیا ہے۔



ذیابیطس کا علاج

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی ابالیں۔ جب پانی کھولنا شروع ہو جائے تو میتھی دانے اور کھلی ہوئی کالی مرچ ڈالیں۔ برتن کو ڈھانک دیں اور 2 سے 3 منٹ تک پانی کو ہلکی آنچ پر اسنے دیں۔ شربت کو زیادہ مفید بنانے کے لیے چولہا بند کر کے برتن کو ڈھکا رہنے دیں۔ شربت کو چھان کر ایک پیالی میں نکالیں اور میتھا کرنے کے لیے مصری ڈالیں۔ خوب بلائیں اور نوش کر کے متعدد فوائد حاصل کریں۔

اجزاء	مقدار
میتھی دانے	1 چائے کا چمچ
کالی مرچ	5 عدد، کھلی ہوئی
مصری	1/2 چائے کا چمچ
پانی	250 ملی لیٹر

نوٹ

شفائی تاثیر: یہ خاص شربت خون کی شکر کم کر سکتا ہے، جگر پر اثر انداز ہوتا ہے اور مینا بولڈم کو بہتر بناتا ہے۔

میتھی دانے مؤثر غذائی سپلیمنٹ ہیں جو خون میں شکر بڑھنے کی صورت میں انسولین پیدا کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

کالی مرچ ڈانٹے کے مساموں کو متحرک کر کے معدے کو پیغام بھیجتی ہے کہ نمک کے تیزاب کا اخراج بڑھائے جس سے مینا بولڈک ریٹ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔



خاص مزیدار مشروب

مقدار	اجزاء
20 چٹاں	تازہ پودینہ
3/4 گھڑا	دارچینی
1/2 چم	تیز پات
1/4 انچ	تازہ ادورک
1 چائے کا چمچ	مسری
200 ملی لیٹر	پانی

تیار کرنے کے لیے پودینے کی چٹاں دھو کر کاٹ لیں۔ دارچینی کے ٹکڑے اور تیز پات کو بےٹے ہوئے پانی میں دھوئیں۔ ادورک چھلکیں اور بہت باریک کاٹ لیں۔ تیز پات اور دارچینی کو پھیلیں۔

کیسے بنائیں: مذکورہ بالا تمام اجزاء کو 200 ملی لیٹر پودینے پانی میں ڈالیں۔ برتن ڈھانک کر تقریباً ایک منٹ تک جیسی آگ پر پلٹے دیں۔ چونکہ اندر دیں اور کچھ دیر ٹھنڈا ہونے دیں۔ چھان کر ایک پیانی میں اٹھائیں اور صحت ملائیں۔

نوٹ

روح کو تازہ کرنے کے لیے اس مشروب سے صبح کا آغاز کریں۔ بقیہ دن بہت اچھا گزرے گا۔

سدا جوان رہیے: جوانی قائم رکھنے کے لیے صاف اور صحت مند آنتیں بہت ضروری ہیں۔ پودینہ ہاضمے کی نالی میں موجود مسٹر ترین بیکٹیریا اور فنجائی کو ہلاک کر دیتا ہے۔

تیز پات آنسوؤں کو تندرست رکھتا ہے۔ تازہ ادورک جو قدرتی جراثیم کش ہے اس عمل کو مزید مکمل کر دیتی ہے۔

شفائی تاخیر: تیز پات جسم میں گرما کش لاتا ہے اور زکام کے لیے اکسیر ہے۔ تیز پات کا شربت آدھے سر کے درد میں افق کرتا ہے۔



نہار منہ کا شربت

تیاری: تازہ گودھڑان کا ڈنٹھل کسے سے توڑیں۔ اسے نیچے سے الگ کریں کیونکہ نیچا حصہ مونا اور رسیلا ہوتا ہے جس سے شربت میں خوشبو آ جائے گی۔ اسے دھو کر گرد اور مٹی صاف کر دیں اور باریک کاٹ لیں۔

کیسے بنائیں: گودھڑان کو ایک برتن میں ڈالیں جس میں پانی کی مذکورہ مقدار ہو اور 2 سے 3 منٹ تک ابالیں۔ اس میں خشک کیومائیں کے پھول ڈالیں۔ برتن کو ڈھانک دیں اور چلو بھجوائیں۔ 10 منٹ تک رس نکھتے دیں۔

اس نادر شربت کو ایک پیالی میں چھان لیں۔ لیموں کا رس اور اپنی پسند کا میٹھا بھی ڈالیں۔

بلائیں، نوش کریں اور اعصاب کو تسکین دینے والی خوشبو سے لطف اندوز ہوتے جائیں۔

مقدار	اجزاء
1/2 چائے کا چمچ	کیومائیں کے پھول
1 لمبا ڈنٹھل	گودھڑان
1 چائے کا چمچ	لیموں کا رس
1/2 چائے کا چمچ	شہد
حسب ذائقہ	یا مسری
200 ملی لیٹر	پانی

فوائد

یہ شربت آپ کو دن بھر کے لیے توانائی دیتا ہے۔ جسم اور حسیات پر اس کا تحریک آور اثر ہوتا ہے۔ جس طرح کا میٹھا منتخب کیا جائے ویسے ہی فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

شفا کی تاثیر: لیموں کے رس اور گودھڑان کا آمیزہ آنتوں سے آلائش صاف کر دیتا ہے۔ اس سے رطوبتیں خارج ہو جاتی ہیں اور تازگی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

شہد معدے کی دیوار کو سکون دیتا ہے، معدے کے السر فحیک کرتا ہے اور فطری جراثیم کش کے طور پر کام کرتا ہے۔

مسری خشک کھانسی اور گلے کی خراہٹ ختم کر دیتی ہے۔

طاقت بخش شربت

تیاری: آلو بخارے کورات بھر 200 ملی لیٹر پانی میں بھگوئے رکھیں۔ چھوٹی الائچی کے دانے چس کر ہار یک سفوف بنالیں۔ آلو بخارے پانی سے نکالیں، چھوئے چھوئے نکلے کریں اور ایک گلاس میں ڈال دیں۔ پانی کو الگ رکھیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں وہ پانی گرم کریں جس میں آلو بخارے بھگوئے تھے اور اس پر چھوٹی الائچی چھڑک دیں۔ برتن کو ڈھانک دیں اور جب پانی گرم ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ پانی اس گلاس میں اندلیں جس میں کئے ہوئے آلو بخارے ہیں اور پینے سے پہلے ٹھنڈا کریں۔ کوئی میٹھا: اسے کی ضرورت نہیں۔

دوسرا طریقہ: یہ شربت گرم بھی پیا جاسکتا ہے۔

171	مقدار
میٹھا سوکھا آلو بخارا	2 عدد
چھوٹی الائچی	1 عدد
پانی	200 ملی لیٹر



فوائد

توانائی بخش: آلو بخارے کا شربت پورے دن توانا رکھتا ہے۔ آلو بخاروں میں خند نکسیدی عوامل بھرے ہوتے ہیں۔ فاسفورس کی زیادہ مقدار کی وجہ سے یہ اعصاب کے لیے اچھے ہوتے ہیں۔ الائچی سے منہ میں خوشبو آ جاتی ہے۔ یہ باضمے کے عمل میں بھی معاونت کرتی ہے اور کھانی گنی غذا میں سے توانائی کے اخراج میں مدد دیتی ہے۔

شام کا مشروب

تیاری: باغیچے سے تازہ خوشبودار اور کئی رنگوں کی گلاب کی پتیاں چنیں۔ انہیں سائے میں خشک کریں اور گردوغبار سے بچانے کے لیے ڈھانپ کر رکھیں۔ شام کا مشروب بنانے کے لیے انہیں ہوا بند مرتبان میں رکھیں۔

کیسے بنائیں: پانی میں اجزا ڈالنے سے پہلے اسے ایک منٹ تک ایک برتن میں ابالیں۔ پھر اس میں گلاب کی پتیاں اور زعفران ڈالیں۔ چولہا بند کر دیں اور 15 منٹ تک برتن کو ڈھانک کر دس تکٹے دیں۔ زعفران خوبصورت سارنگ چھوڑ جائے گا۔ میچل سیرپ ڈالیں اور بنائیں۔ اس مہلکے شربت کو ایک پیالی میں چھنائیں۔ زعفران کے تین چوتھوں پر سے ڈال دیں۔

دوسرا طریقہ: یہ شربت کلاس میں بخند ابھی پیا جاسکتا ہے۔

اجزا	مقدار
گلاب کی خشک پتیاں	1 کھانے کا چمچ
زعفران	1/4 چائے کا چمچ
میچل سیرپ	1/4 چائے کا چمچ
پانی	250 ملی لیٹر

نوٹ:

خشک گلاب کی پتیاں پساری کے پاس مل جاتی ہیں۔ تازہ گلاب کی خوشبودار پتیاں اپنی ذاتی باغیچے سے بھی چٹی جاسکتی ہیں۔

سدا جوان رہیے: میچل کا سیرپ شہر گھیدی دفاع کو مضبوط بناتا ہے اور دفاعی نظام کو تحریک دیتا ہے۔

یہ مردوں کے پروسٹیت غدود کو تحفظ دیتا ہے اور جنسی ہارمونز کی پیداوار میں شریک ہو کر تولیدی صحت کو برقرار رکھتا ہے۔

شفائی تاخیر: اس شربت میں ہلکا سا سکون آتا ہے۔ گلاب کے پھول کا جوہر پرے وجود پر مثبت اثر ڈالتا ہے۔



سانس میں تازگی لائیے

تیاری: سفیدے کے درخت سے چھوٹے چھوٹے تازہ پتے توڑ کر ہر پتے کو دو حصوں میں تقسیم کر لیں۔ انہیں اچھی طرح دھو لیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی لیں اور بالیں۔ اچلتے ہوئے پانی میں سفیدے کے پتے ڈالیں۔

برتن کو ڈھانک کر 5 منٹ تک پانی کو جیسی آگ پر ابلنے دیں۔ ایک پیالی میں چھانیں اور شہد ملائیں۔ پیچھے سے اچھی طرح بلائیں۔

بہتر نتائج کے لیے یہ مشروب گرم یا گرم پینا چاہیے۔ نیم گرم یا غصہ نہیں پینا چاہیے۔

اجزاء	مقدار
سفیدے کے تازہ پتے	3 عدد
شہد	1/2 چائے کا چمچ
پانی	200 ملی لیٹر

فوائد

سدا جوان رہیے: سفیدے کے پتے رطوبت کو خلی کر کے پھیپھڑوں کی سانس لینے کی صلاحیت بڑھاتے ہیں۔ یہ پوری سانس کی نالی سے رطوبت صاف کر دیتے ہیں اور اسے زیادہ قوت برداشت عطا کرتے ہیں۔

شفا کی تاثیر: پہلے ہی چسکی میں اس شربت کی شفا کی تاثیر واضح ہو جاتی ہے۔

یہ پھیپھڑے کی بیماریوں، زکام اور خراب گھٹے کے لیے اکسیر ہے۔ جب پیالی سے گرم بھاپ ناک میں داخل ہوتی ہے تو ناک کھل جاتی ہے اور خرابے نکلنے لگتے ہیں۔



ہلکا زہر گش

تیاری: لوگوں کو کچلیں۔ کھجوروں کو دھو کر گٹھلیاں نکال لیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی ابا لیں۔ میرا گون، لوتھیں اور چھلی ہوئی اورک ڈالیں۔ چھلی نکالی اور کٹی ہوئی کھجوریں پانی میں ڈالیں۔ پانی کو دو تین بار ابا لیں۔ چولہا بند کر دیں۔

برتن کو ڈھانک کر رکھیں اور اجڑا سے رس نکلنے دیں۔ تھپے سے کھجوروں کو اچھی طرح کچلیں تاکہ ان کا ذائقہ شربت میں آ جائے۔ چھانیں اور نوش کریں۔

121	مقدار
میرا گون کی خشک بوئی	1 چائے کا چمچہ
لوٹک	2 عدد
کھجور	2 عدد
اورک	14 چائے کا چمچہ
پانی	200 ملی لیٹر

فوائد

سدا جوان رہیے: میرا گون باضیہ میں مدد دیتا ہے اور جسم سے فاسد مادوں کے اخراج کے عمل کو تیز کرتا ہے۔ نظام سے آلائشیں صاف ہوں تو اس کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ یہ شربت یہی عمل انجام دیتا ہے۔

لوٹک ماحولیاتی آلودگی کے خلاف حفاظتی چادر بناتی ہے۔

توانائی بخش: میرا گون کی بوئی کے کئی فوائد ہیں۔ یہ صحت مند دور کرتی ہے اور اعصاب کو سکون دیتی ہے۔

کھجور غذائی اجزاء کے تنوع کے حوالے سے دیگر پھلوں سے کہیں بہتر ہے۔ اس میں عضلات کو مضبوط بنانے والے اجزاء ہوتے ہیں۔

صحت افزا شربت

تیاری: موم کے صاف اور تازہ پتے میں۔ انہیں اچھی طرح دھوئیں اور ہار یک کاٹ لیں۔ نموں نیوڑیں اور اس کا رس ایک ظرف رکھ دیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی لے کر ڈالیں۔ موم کے کٹے ہوئے پتے ڈالیں۔ برتن کو ڈھانک دیں اور آگ سے آگے پر پانچ منٹ تک پکے دیں۔ ایک پیانی میں چھانیں۔ نموں کا تازہ ٹکڑا ہوا رس اور کا لائٹک ڈالیں۔ اچھی طرح جلائیں تاکہ اجڑا نہ جائے۔ گرم گرم نوش کریں۔

جزا	مقدار
تازہ موم کے پتے	10 عدد
نموں کا رس	1 چائے کا چمچ
کا لائٹک	1/4 چائے کا چمچ
پانی	200 ملی لیٹر



فوائد

سدا جوان رہیے: جگر وہ غدہ ہے جو خون کو صاف رکھنے اور اچھے مینا بولزم کا ذمہ دار ہے۔ اس لیے جوانی پر قرار رکھنے میں اس غدے کی بہت اہمیت ہے۔

شفائی تاثیر: صحت افزا شربت سے باضمے اور خوراک میں موجود چکنائیاں جذب کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ سفر کے بہادر کو سہل بناتا ہے اور مٹانے کی چتری کو توڑنے میں معاون ہوتا ہے۔ یہ شربت سیدھا نشانے پر جا کر لگتا ہے۔ جگر میں نئی روح پھونک دیتا ہے، مینا بولزم کو تیز کر دیتا ہے اور جسم سے فاسد مادے اور مصنوعی کیمیکلز خارج کرتا ہے۔

شہد اور پودینے کا مزیدار مشروب

اجزا	مقدار
آلو	1 عدد، درمیانے سائز کا
تازہ پودینہ	20 پتیاں
اصلی شہد	1/2 چائے کا چمچ
پانی	200 ملی لیٹر

تیاری: پودینے کی پتیوں اور آلو کو اچھی طرح پستے ہوئے پانی میں دھوئیں۔ آلو کے اکھوے کاٹ دیں اور اسے دوبارہ دھوئیں۔ آلو کو بڑے چوکور قتلوں کی صورت میں کاٹیں۔

کیسے بنائیں: آلو اور پودینے کی پتیاں لیں اور ان کا ایک ساتھ رس نکالیں۔ تازہ نکالا ہوا رس ایک گلاس میں الگ رکھیں۔

ایک برتن میں پانی ابالیں اور پھر اسے تھوڑا ٹھنڈا کریں۔ اس میں شہد ملائیں اور اچھی طرح بلائیں۔ اس میں آلو اور پودینے کا رس ڈالیں۔ پھر بلائیں۔

پوری غذا ایت حاصل کرنے کے لیے فوراً پی لیں۔

فوائد

سدا جوان رہیے: آلو کا تازہ رس انسانی جسم کے لیے اکسیر اعظم ہے۔ اس میں موجود حیاتین ج، حیاتین ب6، تانبا، پوٹاشیم اور میگنیشیم جسم کی صحت و عافیت کو بہتر بناتے ہیں۔ آلو اور پودینے کے فائٹو نیوٹری ایٹس جسم کے تمام غلیوں کی تشکیل کے لیے ضروری ہیں۔ شہد میں کئی قسم کے ہارمونز ہیں جو جسم کا ہارمونی توازن قائم رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

شفائی تاثیر: آلو کا رس بہترین الکی ہے۔ یہ تیزابیت کا اثر زائل کرتا ہے اور الکی کا ذخیرہ بڑھاتا ہے۔ شہد اور پودینہ دونوں جسم میں مضر جراثیم کی افزائش کو روکتے ہیں۔

دفاعی نظام کو مضبوط بنانے والا شربت

تیاری: تلسی کے چوں کو پیٹے ہوئے پانی میں اچھی طرح دھوئیں اور ہارک کات
نیں۔ کالی مرچ کو کھلیں۔

کیسے بنائیں: ہارک کے ہوئے تلسی کے پیٹے کو ایک برتن میں ڈالیں جس میں
200 ملی لیٹر پانی ہو۔ اسٹے کے لیے چوبے پر رکھ دیں۔ کچلی ہوئی کالی مرچیں اور خشک
ہی اورک ڈالیں۔ دو سے تین منٹ ابالیں۔ ایک پیالی میں چھانیں اور شہد ذال کر
بھائیں۔

اجزا	مقدار
تلسی	15 سے 20 پیٹے
کالی مرچ	4 عدد
خشک ہی اورک	1/4 چائے کا چمچ
شہد	1/2 چائے کا چمچ
پانی	200 ملی لیٹر

نوٹ

شکر کی بات: تلسی کے پتے غروب آفتاب سے پہلے توڑیں۔

سدا جوان رہیے: تلسی کے پتے مٹھوئی اعصاب ہیں اور حافظے کو تیز کرتے ہیں۔ واضح و متحرک سگٹلز سے لیس فعال اعصابی نظام انسان کو جوان و چاق و چوبند رکھتا
ہے۔

توانائی بخش: تلسی کے چوں کو ذہنی پریشانی کا دشمن سمجھا جاتا ہے۔ یہ شربت ذہنی دباؤ سے چھٹکارا دلاتا ہے۔ شہد و دھنیا ہے جو آسانی سے جذب ہو جاتا ہے اور خون
میں تیزی سے شامل ہو کر جسم کو چست کر دیتا ہے۔

شفائی تاثیر: یہ دفاعی قوت اور آلودگی کے خلاف مزاحمت بڑھاتا ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے بچوں کی صحت پر بہترین اثر پڑتا ہے۔

دفاعی قوت بڑھانے والا مشروب

تیاری: دارچینی کی ڈنڈی کو دو ٹھوس افواور تھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں توڑ لیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی لیں اور پالیں۔ کچلی ہوئی دارچینی اور کالا زیرہ اٹھتے ہوئے پانی میں ڈالیں۔ برتن کو ڈھانک دیں اور 2 منٹ تک اٹھنے دیں۔ چلو لہا بند کرویں۔ اسے کچھ دیر ڈھکا رہنے دیں تاکہ دارچینی اور کالے زیرے کی کشید آئیں میں اچھی طرح مل جائیں۔ ایک پیالی میں شہد ڈالیں اور شربت کو اس میں چھان کر انڈیلیں۔ شہد کو ملانے کے لیے تھپچے سے ہلائیں۔

اجزاء	مقدار
دارچینی	1 1/2 انچ کی ڈنڈی
کالا زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
شہد	1/2 چائے کا چمچ
پانی	200 ملی لیٹر



فوائد

سدا جوان رہیے: غذا بحالت سے بھرپور دونوں اجزاء صحت کے لیے معجزے سے کم نہیں۔ کروڑوں لوگ کالے زیرے کی دفاعی قوت کی بنا پر اسے استعمال کرتے ہیں۔ اس سے ہڈیوں کا گودا متحرک ہوتا ہے اور دفاعی خلیے بہتر کام کرتے ہیں۔

جب اسے مسالوں کے بادشاہ دارچینی کے ساتھ ملایا جاتا ہے تو شربت بڑھاپے کو دور رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ دارچینی دماغ کے فعل اور حافظے کو بہتر بناتی ہے۔

زکام سے بچیں

تیاری: نیاز بو کے چوں کو دھوئیں اور باریک کاٹ لیں۔

کیسے بنائیں: نیاز بو کے چوں کو ایک برتن میں 250 ملی لیٹر پانی میں ڈالیں۔ اس وقت تک ابالیں جب تک پانی 150 ملی لیٹر یا ایک پیالی نہ رہ جائے۔ شربت کو چھان لیں۔ مصری ڈالیں اور آدھا لیموں نیچوڑیں۔ اچھی طرح ملا لیں اور چسکیاں سے کرڈالیں کریں۔

اجزاء	مقدار
نیاز بو	20 تازہ پتے
مصری	1/2 چائے کا چمچ
لیموں	1/2 رس نکالا ہوا
پانی	250 ملی لیٹر

فوائد

شکائی تاثیر: نیاز بو کی مہکلی پتیاں لعاب دہن کو درست رکھتی ہیں اور زکام، کھانسی اور سانس اور سینے کی دیگر شکایتوں میں مفید ہیں۔

لیموں کے رس میں جسم کے زہریلے مادوں کو تباہ کرنے اور پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

پکا ہوا لیموں بھوک بڑھاتا ہے۔ لیموں کا رس تھوک اور کیسٹرک رطوبتوں کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔

مٹاپا بھگانے والا شربت

تیاری: تھانم کی تازہ پتیوں کو دھوئیں اور کاٹ لیں۔ دھوئی ہوئی سندر خانی کشمش کے ٹکڑے کر لیں۔

کیسے بنائیں: ایک برتن میں پانی اہالیں۔ کالی مرچیں کچل کر موناسنوف بنالیں اور پانی میں ڈالیں۔ برتن کو ڈھانک دیں اور 2 منٹ پر دھیمی آنچ پر پکنے دیں۔ اس کے بعد تھانم ڈالیں اور پھر برتن کو ڈھانک کر مزید 2 منٹ تک پکنے دیں۔ کئی ہوئی سندر خانی کشمش ڈالیں۔ اتنی دیر تک پکنے دیں کہ کشمشیں نرم ہو جائیں تاکہ انہیں کچلا جاسکے اور ان کی مہک شربت میں آچکی ہو۔ بڑے گلاسوں میں اس نادر شربت کو چھان کر ڈالیں اور نوش کریں۔

نوٹ: یہ مقدار دو افراد کے لیے کافی ہے۔

مقدار	1271
کالی مرچ	4 عدد
سندر خانی کشمش	6 عدد
تازہ تھانم	2 ٹہنیاں
یا خشک	1 چائے کا چمچ
پانی	450 ملی لیٹر

نوٹ

سدا جوان رہیے: سندر خانی کشمش ضد نکسیدی عوامل سے بھرپور میوہ ہے۔ اس میں معمولی مقدار میں بورون ہوتا ہے جو خواتین کی ہڈیوں کی بہتر صحت کے لیے لازمی ہے۔

کالی مرچ میں ضد نکسیدی اور جراثیم کش اثرات ہوتے ہیں۔ کالی مرچ کی بیرونی تہ چربی کے خلیوں کو توڑتی ہے اور مٹاپا بھگاتی ہے۔

قوت حیات آفریں

تیاری: شخص، کالی مرچ اور الائچی کے دانے ایک پیالی میں کم سے کم پانی کے ساتھ رکھیں۔ رات بھر بھگوئیں۔ پودے کی پتیاں دھو کر کاٹ لیں۔

کیسے بنائیں: صبح کو مندرجہ بالا اجزاء میں مصری ڈالیں۔ جس پانی میں بھگو یا تھا اسے پیالی میں رہنے دیں اور اس آمیزے کا پیسٹ بنالیں۔ اس پیسٹ کو ایک گلاس میں ڈالیں، بقیہ پانی گلاس میں انڈیلیس اور اچھی طرح ملائیں تاکہ صبح کا یہ شربت تیار ہو جائے۔

کچھ دیر فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کریں۔ اس طرح اس کے اندر مزید تازگی آجائے گی۔ سجاائیں اور پودے کی پتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء	مقدار
شخص	1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ	2 عدد
چھوٹی الائچی	1 بڑی الائچی کے اندر کے دانے
پودے کی پتیاں	2 چھوٹی ٹہنی
مصری	1 چائے کا چمچ
پانی	220 ملی لیٹر (بشمول بھگونے والا پانی) کمرے کے درجہ حرارت پر

نوٹ

سدا جوان رہیے: یہ حیات بخش شربت گرم کیے بغیر تیار کیا گیا ہے۔ اس طرح تمام غذائی اجزاء اپنی فطری حالت میں موجود ہیں۔

شفائی تاثیر: شخص میں زبردست سکون آور خاصیت ہوتی ہے۔ یہ خون میں پھٹکیاں بنانے والے اجزاء فراہم کر کے دوران خون کو صحت مند رکھتی ہے۔

سنٹر اور لیموں

تیاری: سنٹرے کے موسم میں سنٹرے کے چھلکے لیں اور انہیں ایسی جگہ خشک کریں جہاں کچھ سایہ ہو۔ انہیں پیس کر ہوا بند مارتان میں رکھیں۔

ایک پتلے چھلکے کا پیلا لیموں لیں۔ اچھی طرح دھو کر سکھائیں۔ تیز چھری سے لیموں کو ایک طرف سے چھیلنا شروع کریں۔ جب تک پورے لیموں کا ایک چوتھائی چھلکا نہ اتر جائے پھیلے رہیں۔ چھلکے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔

کیسے بنائیں: 450 ملی لیٹر پانی ایک برتن میں ابالیں۔ تمام اجزاء اکھولتے ہوئے پانی میں ڈال دیں اور چولہا بند کر دیں۔ برتن کو ڈھانک دیں اور اجزاء اسے رس نکلنے دیں (اجزاء پانی میں ڈالنے کے بعد نہ ابالیں)۔ چھانیں، مسری ڈالیں اور جھچے سے ہلا کر میٹھا کر لیں۔ آدھا شربت کلاس یا پیالے میں انڈیل کر گرم گرم نوش کریں۔ بقیہ آدھا ٹھنڈا کر کے بعد میں پیئیں۔

اجزاء	مقدار
سنٹرے کا خشک چھلکا	1/2 چائے کا چمچ
تازہ لیموں کا چھلکا	پورے لیموں کا 1/4 چھلکا
تازہ کو دستران	4 انچ لمبے 6 ڈبھل
مسری	1 چائے کا چمچ
پانی	450 ملی لیٹر

فوائد

توانائی بخش: شربت نوش کریں اور زیادہ سے زیادہ حیاتین ج حاصل کریں۔ سنٹرے اور لیموں کے چھلکے غذائی اجزاء فراہم کرتے ہیں جس سے توانائی بڑھ جاتی ہے۔

ان کی صحت افزا خصوصیات جسم کی ضروریات کے مطابق ہیں اور بدن میں بجلی کی سی تیزی لاتی ہیں۔ لیموں کے چھلکے میں حیاتین پ (P) بہت ہوتا ہے جو پورے شریانی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔ اس کے نتیجے میں جسم کے اندر خون کی گردش بہتر ہو جاتی ہے۔

سنٹرے کا چھلکا خوشبودار ہے اور تازگی پیدا کرتا ہے۔

